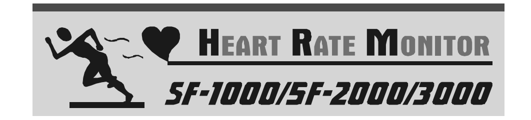
INDICE

Español



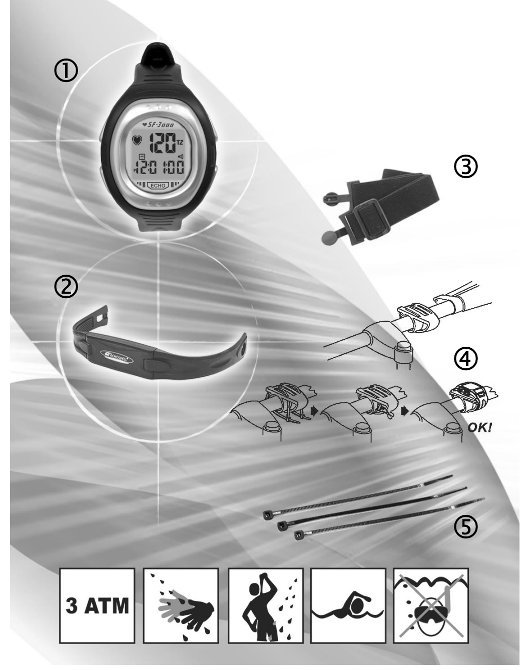
MANUAL DEL USUARIO

ECHOWELL
Monitor de ritmo cardíaco

SF-1000/SF-2000/SF-3000

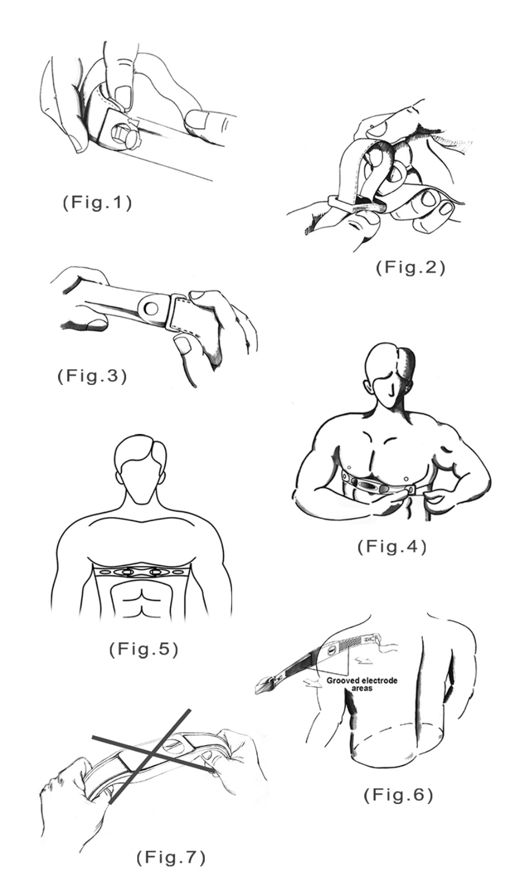
Su unidad especial consta de 5 partes:

1. UNIDAD PRINCIPAL SF-1000/SF-2000/SF-3000
2. CORREA PECTORAL
3. BANDA ELÁSTICA
4. SOPORTE DE FIJACIÓN A LA BICICLETA
5. SUJETACABLE X 3



INSTALACIÓN

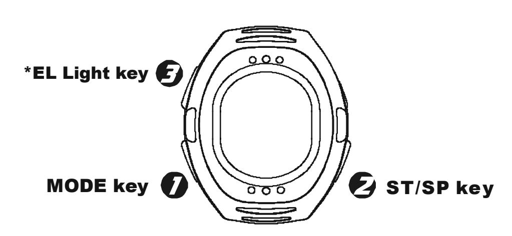
Cómo se utiliza la correa pectoral



(Fig.1) (Fig.2) (Fig.3) (Fig.4) (Fig.5) (Fig.6) (Fig.7)

1. Ajustar el pasador de la correa por un extremo, colocarse la correa pectoral en el pecho y aflojar la banda elástica. **(Ilus. 1, 2, y 3)**
2. Ajustar la longitud de la banda elástica para que resulte cómoda, pero que se mantenga pegada al pecho. A continuación, ajustar el pasador de la correa por el otro extremo. **(Ilus. 4)**
3. Colocar el sensor en el centro del pecho y asegurarse de que la parte posterior del sensor esté pegada al pecho y en contacto con la piel. **(Ilus. 5, 6)**
4. Hay que usar la correa pectoral cuando se utilice la función del ritmo cardíaco. La distancia de transmisión debería ser inferior a 1 metro (3 pies).
5. No doble o pliegue la correa pectoral para evitar su deterioro. (Ilus. 7)

FUNCIONAMIENTO DE LAS TECLAS



Funcionamiento básico de las teclas

1 - Pulsar para cambiar de modo en la pantalla.
- Mantener pulsada durante 2 segundos para ACTIVAR/DESACTIVAR la función de medición del ritmo cardíaco.

2 - Pulsar para INICIAR/PARAR la función de registro de datos.
- Mantener pulsada durante 2 segundos para poner a cero los datos.
- Mantener pulsada durante 4 segundos para entrar en el modo de programación de datos.

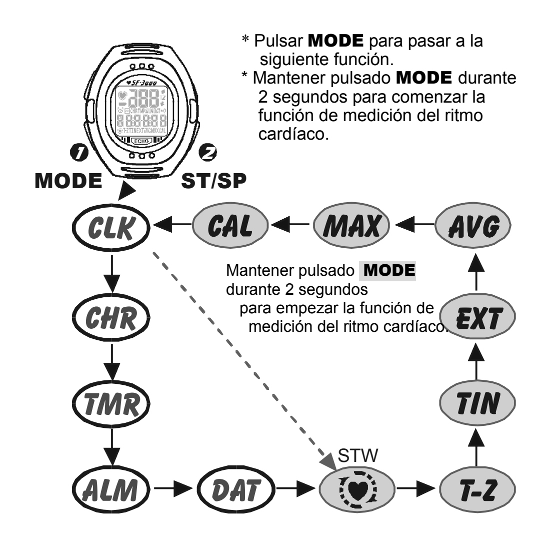
3 - Pulsar para encender la luz EL 3 segundos. (SF-2000 / SF-3000)

Funcionamiento de las teclas de programación de datos (en modo reloj)

1 - Pulsar para cambiar o aumentar el valor de ajuste.
- Mantener pulsado para aumentar automáticamente.

2 - Pulsar para pasar al siguiente dígito de programación.
- Mantener pulsada 2 segundos para pasar al siguiente modo de programación.
- Mantener pulsada 4 segundos para salir del modo de programación.

SECUENCIA DE MODO



SECUENCIA DE AJUSTE

Mantener pulsado ST/SP durante 4 segundos para entrar/salir del modo de programación.

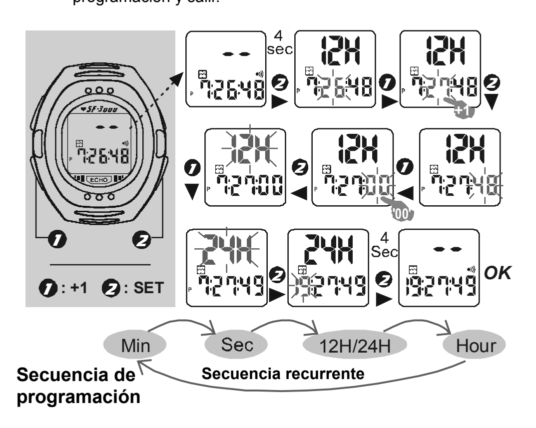
Mantener pulsado ST/SP durante 2 segundos para pasar al siguiente modo de programación.

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ

MODO RELOJ



1. Posibilidad de elegir entre 12H o 24H.
2. ***Puesta en hora del reloj:***
   a). Pulsar **MODE** para pasar al modo " **CLOCK** " (reloj).
   b). Mantener pulsado **ST/SP** durante 4 segundos para entrar en el modo de programación del reloj.
   c). Pulsar **ST/SP** para pasar al siguiente dígito de programación.
   d). Pulsar **MODE** para aumentar el valor y mantener pulsado para aumentar el valor automáticamente.
   e). Pulsar **MODE** para seleccionar el modo de 12H o de 24H.
   f). Pulsar **MODE** para poner los segundos a " 00 ".
   g). Mantener pulsado **ST/SP** durante 4 segundos para terminar la programación y salir.



Secuencia de programación

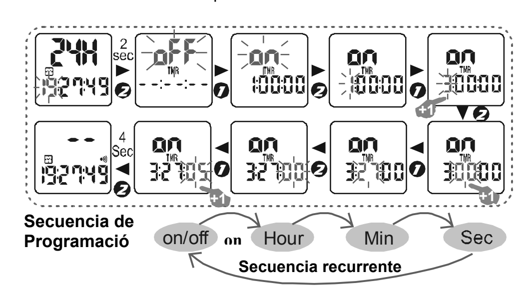
Modo Cronómetro CHR

1. Pulsar **ST/SP** para iniciar/parar el cronómetro.
2. Mantener pulsado **MODE** durante 2 segundos para poner a cero los datos del cronómetro.
3. El intervalo del **CHR** va desde 00M00S.00 hasta 99M59S.99.



Modo Controlador de tiempo con cuenta atrás TMR

1. Pulsar **ST/SP** para iniciar/parar el controlador de tiempo con cuenta atrás.
2. Una vez realizada la cuenta atrás, se oirá un bip de 10 segundos de duración y aparecerá **OVEr** en la **pantalla de cristal líquido**.
3. Parar el "bip" y volver a cargar los datos preestablecidos pulsando cualquier tecla.
4. Se puede volver a cargar la fecha preestablecida en cualquier momento manteniendo pulsada la tecla **ST/SP** durante 2 segundos.
5. El intervalo del **TMR** va desde 00H00M00S hasta 99H59M59.
6. ***Programación del controlador de tiempo con cuenta atrás:***
   a). Mantener pulsado **ST/SP** durante 2 segundos para entrar en el modo de programación del controlador de tiempo con cuenta atrás cuando se está en el modo de programación del reloj.
   b). Pulsar **MODE** para activar o desactivar el controlador de tiempo con cuenta atrás.
   c). Consulte el apartado ***Funcionamiento de las teclas de programación de datos*** para programar los datos del Controlador de tiempo.



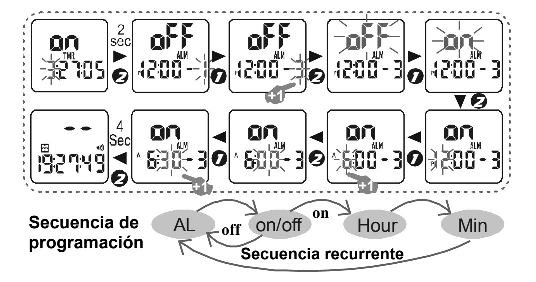


Modo Alarma



1. Pulsar **ST/SP** para cambiar de alarma.
   (SF-2000 1 juego, SF-3000 3 juegos).
2. El símbolo "" aparecerá después de programarse la alarma.
3. El bip de la alarma se oirá durante 30 segundos y el símbolo "" parpadeará.
4. Parar el "bip" pulsando cualquier tecla.
5. Tome nota del modo de hora que haya elegido, 12H o 24H.
6. ***Programación de la alarma:***
   a). Mantener pulsado **ST/SP** durante 2 segundos para entrar en el modo de programación de la alarma cuando se encuentra en el modo de programación del controlador de tiempo con cuenta atrás.

b). Pulsar **MODE** para elegir la programación de la alarma.
c). Consulte el apartado ***Funcionamiento de las teclas de programación de datos*** para programar los datos del la Alarma.
d). Pulsar **MODE** para activar o desactivar la Alarma (ON/OFF).
e). Repetir los pasos que van desde b). hasta d). para establecer los otros datos de la alarma.

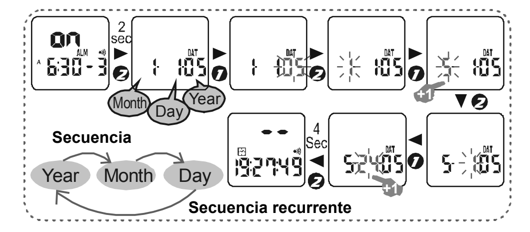




Modo Fecha



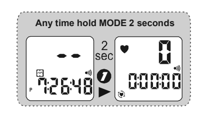
1. Calendario desde el año 2000 hasta 2099.
2. ***Programación de la fecha:***
   a). Mantener pulsado **ST/SP** durante 2 segundos para entrar en el modo de programación de la fecha cuando se encuentra en el modo de programación de la alarma.
   b). Consulte el apartado ***Funcionamiento de las teclas de programación de datos*** para programar los datos de la Fecha.



DESCRIPCIONES DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO

1. Iniciar/Parar la función de medición del ritmo cardíaco

1. Mantener pulsado **MODE** durante 2 segundos para iniciar la función de medición del ritmo cardíaco.
2. Cuando la función se encuentre activa, en la pantalla de cristal líquido aparecerá la señal de la siguiente manera:



3. Mantener pulsado **MODE** durante 2 segundos para detener la función de medición del ritmo cardíaco.
4. Si no se recibe señal alguna durante 5 minutos, la función se desactiva automáticamente.

2. Iniciar/Parar la función de registro de los datos del ritmo cardíaco

1. Mantener pulsado **MODE** durante 2 segundos para iniciar la función de medición del ritmo cardíaco.
2. Pulsar **MODE** para pasar a la función .
3. Después de pulsar **ST/SP**, la señal que aparece como " " a la izquierda de la pantalla cambiará a "", lo que significa que se ha iniciado la función de registro de datos. Parar pulsando **ST/SP**. La señal cambiará a " ".
4. , **TIN**, **EXT***, **AVG****, **MAX****, **CAL***—estas funciones funcionarán solamente mientras esté en marcha la función de registro.
5. El modo **CAL*** se calculará cuando el ritmo cardíaco sea igual o superior a 90 lpm.

***** *Sólo en el SF-3000* ****** *disponible en el SF-2000 y el SF-3000*

3. Poner a cero los datos de registro del ritmo cardíaco

1. Pulsar **MODE** para pasar al modo .
2. Mantener pulsado **ST/SP** durante 2 segundos para poner a cero los datos registrados.

4. Descripciones de la información que se muestra del ritmo cardíaco

El intervalo de la medición del ritmo cardíaco va desde 40 lpm hasta 240 lpm.

5. Modo Cronómetro



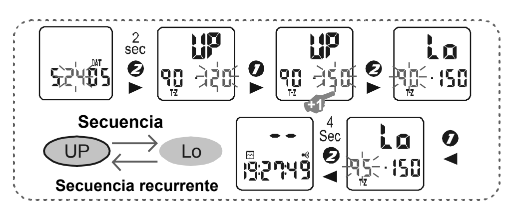
1. El cronómetro cuenta automáticamente cuando comienza la función de registro de los datos del ritmo cardíaco.
2. El intervalo de va desde 00H00M00S hasta 99H59M59S.

6. Tiempo de permanencia en la zona personal deseada TIN

1. Calcula y registra el tiempo de ejercicio dentro de la zona personal.
2. El intervalo de **TIN** va desde 00H00M00S hasta 99H59M59S.

7. Zona personal T-Z

1. Introducir antes la zona personal deseada .
2. "**TZ**" aparecerá cuando el ritmo cardíaco se encuentra dentro de la zona personal. (No se oirá el bip).
3. "" aparecerá cuando el ritmo cardíaco se encuentre **por debajo** del límite inferior de la zona personal. (Se oirá el bip).
4. "" aparecerá cuando el ritmo cardíaco se encuentre **por encima del límite superior** de la zona personal. (Se oirá el bip).
5. ***Programación de la zona personal deseada:***
   a). Mantener presionado **ST/SP** durante 2 segundos y entrar en el modo de programación de la zona personal deseada cuando se encuentra en el modo de programación de la fecha.
   b). Consulte el apartado ***Funcionamiento de las teclas de programación de datos*** para programar los datos de la Zona personal deseada.



8. Modo Duración del ejercicio EXT

1. Se calcula y registra la duración del ejercicio cuando el ritmo cardíaco supera el límite inferior de la zona personal.
2. Se registra la duración total efectiva del ejercicio, incluyendo el tiempo de permanencia dentro y por encima de la zona personal deseada.
3. El intervalo de **EXT** va desde 00H00H00S hasta 99H59M59S.

9. Ritmo cardíaco medio AVG

1. Calcula el ritmo cardíaco medio durante el ejercicio: utilizando este valor, podemos saber si las condiciones cardiopulmonares han mejorado al realizar ejercicios de la misma intensidad.
2. El intervalo de **AVG** va desde 40 lpm hasta 240 lpm.

10. Ritmo cardíaco máximo MAX

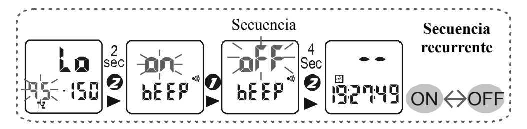
1. Controla y registra el ritmo cardíaco máximo durante el ejercicio.
2. El intervalo de **MAX** va desde 40 lpm hasta 240 lpm.

11. Modo Calorías CAL

1. Calcula las calorías quemadas durante el ejercicio, no sólo las que se queman a causa de la actividad física realizada por el ejercicio propiamente dicho.
2. Con el mismo ritmo cardíaco, los hombres consumen más calorías que las mujeres, de la misma manera que el ritmo cardíaco de las mujeres es mayor que el de los hombres cuando realizan la misma cantidad de ejercicio.
3. La unidad de medición de las **CAL** son las Kcal.
4. El intervalo de las **CAL** va desde 0 Kcal hasta 9999,99 Kcal.
5. El modo **CAL** se calculará cuando el ritmo cardíaco sea igual o superior a 90 lpm.

12. Bip 

1. Función de sonería y bip de las teclas.
2. ***Programación del bip:***
   a). Mantener pulsado **ST/SP** durante 2 segundos para entrar en el modo de programación del bip cuando se encuentra en el modo Programación de la zona personal deseada.
   b). Pulsar **MODE** para activar o desactivar el bip con ON/OFF.
   c). Mantener pulsado **ST/SP** durante 4 segundos para terminar la programación y salir.



13. Indicador de batería débil 

1. El símbolo "LOW" aparecerá para indicar que la batería está a punto de agotarse. Hay que cambiar la batería pocos días después de que aparezca el símbolo.
2. Le aconsejamos que vaya a una tienda de relojes para sustituir la batería, en lugar de abrir usted mismo el reloj.

PRECAUCIONES

1. Cuide adecuadamente la correa pectoral. Enjabone la correa pectoral y aclárela después con agua. Déjela secar de forma natural, evitando los ambientes que se encuentren a temperatura elevada así como el contacto con ácidos fuertes o material alcalino.
2. Si se humedece la piel que está en contacto con la zona conductora de la correa pectoral, la conductividad mejora y se produce una señal más estable.
3. Las condiciones físicas de un individuo pueden influir en la intensidad de la señal medida.
4. Evite el uso del monitor de ritmo cardíaco en proximidad de tranvías, paradas de tranvías, transformadores, subestaciones eléctricas, líneas de alta tensión, etc., ya que la señal de radio podría verse afectada por el alto voltaje o por campos magnéticos fuertes.
5. Aunque la resistencia al agua de este reloj haya quedado establecida en 30 m de profundidad, no utilice ningún botón del reloj bajo el agua, puesto que no ha sido diseñado para bucear.
6. La duración de la batería es de un año, con un uso diario de 2 horas. Le aconsejamos que vaya a una tienda de relojes para cambiar la batería, en lugar de abrir usted mismo el reloj.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

ECHO SF-1000/SF-2000/SF-3000 Correa pectoral:

- Tipo de batería: CR2032
- Duración de la batería: una media de 1.300 horas.
  (Puede cambiar usted mismo la batería)
- Temperatura de funcionamiento: 0°C~50°C (14°F~122°F)

ECHO SF-1000/SF-2000/SF-3000 Reloj de pulso:

- Tipo de batería: CR2025
- Duración de la batería: 1 año aproximadamente.
- Temperatura de funcionamiento: 0°C~50°C (14°F~122°F)
- Resistencia al agua: 3 ATM